ЖИЗНЬ

Не держи в себе: Почему злиться нужно — и как делать это правильно

«Плохая» эмоция с хорошими целями

15 ФЕВРАЛЯ 2018

Fb ПОДЕЛИТЬСЯ ВК ПОДЕЛИТЬСЯ 245 ТВИТНУТЬ

ТЕКСТ: Яна Шагова, автор телеграм-канала «Со мной всё в порядке!»

ЗЛОСТЬ — ОЧЕНЬ ДРЕВНЯЯ ЭМОЦИЯ. Любые животные периодически испытывают недовольство, если их базовые потребности под угрозой. Для человека злость — одно из базовых переживаний. Принято считать, что их всего четыре: страх, грусть, ярость и радость. В последнее время в этот список добавляют ещё и удивление.

И хотя мы все злимся, такое поведение принято осуждать: в отличие от радости, эта эмоция считается «отрицательной» и «неприятной», а многие хотели бы в принципе никогда её не испытывать. Разбираемся, почему не стоит так делать, зачем нам нужна злость и как выражать её так, чтобы она не оставляла после себя разрушений.

Гнев, ненависть, злорадство

В формировании ярости в человеческом мозге активно участвуют миндалины, или миндалевидные тела (кстати, в них же располагаются центры, отвечающие за страх). Миндалевидные тела реагируют на сигналы угрозы, поступающие из внешнего мира, так что, по замыслу природы, злость нужна именно для этого — это эмоция-оружие. В отличие от страха, она мотивирует нас защищаться нападая, а из дилеммы «бей или беги» выбирать первый вариант.

У рассерженного человека в крови повышается уровень адреналина и норадреналина, учащается сердцебиение (поэтому иногда мы краснеем, когда злы), усиливается кровоснабжение мышц (чтобы можно было драться). Возможно, вы замечаете, что, если вас рассердили, всё тело напрягается. Меняется и мимика: у многих раздуваются крылья носа и напрягается верхняя губа — привет звериному оскалу.

В общем, злость — это защитно-оборонительная реакция. Способность сдерживать её проявления необходима нам для социальной адаптации. Укрощать всплески ярости в той или иной степени могут все животные, живущие группами — иначе они попросту не смогли бы существовать в коллективе. Но дальше всех в этой идее пошёл человек. Поскольку ярость — это проявление нашей «животной» натуры, она пугает, а её физические проявления могут быть разрушительными, наша культура постепенно наложила табу не только на проявление агрессии, но и на упоминание этой эмоции, и даже на само чувство во всех его разновидностях: гнев, ненависть, зависть, злорадство, желание мести. Так конструктивная идея не бросаться с кулаками на обидчика и не разносить мебель превратилась в токсичную мысль: считается, что даже испытывать злость плохо.

Такие идеи можно встретить в религиозных сообществах, среди людей, увлекающихся восточной философией, и просто в рабочих коллективах. Во многих семьях запрещено выражать гнев по отношению к родителям в любой, даже словесной форме. Иногда это транслируется прямо: «Нельзя злиться на маму!» Часто «уместность» гнева ранжируется в зависимости от иерархии в семье: например, детям злиться нельзя совсем, папе — немного можно, а мама может это делать, потому что она «очень устаёт» (или наоборот: маме можно только иногда, а папа свободно проявляет гнев).

«Это аморально»

Почему эти идеи токсичны? Перестать испытывать злость на физиологическом и биохимическом уровне невозможно. И не нужно. Эмоции не могут быть «плохими» и «хорошими»; наша эмоциональная система в некотором смысле — это просто сложный орган восприятия, как слух, зрение или осязание. Захотеть перестать испытывать определённое чувство — всё равно что захотеть силой воли потерять слух или зрение.

Человек, который притворяется, что не испытывает гнева, должен создать фальшивую личность, которая сильно отличается от него самого. Но поскольку гнев всё равно «просачивается», когда кто-то нарушает границы или ещё как-то угрожает безопасности человека, злость может принимать искажённые формы: превращаться в высокомерную «жалость», презрение и тому подобное. Человек, который не может признать, что что-то вызвало у него приступ злости, пытается рационализировать агрессию и подвести под неё какие-то принципы: нравственные, научные, этические. То есть когда нельзя просто признать, что «это меня бесит», приходится говорить, что тот или иной (в целом нейтральный) поступок или явление тотально неприемлемы: «Это подрывает основы общества», «Это аморально», «Это противоестественно».

> Когда человек вынужден отрицать гнев даже на уровне внутренних ощущений, это приводит либо к тому, что он обращает гнев на себя, либо к тому, что он пассивно проявляет агрессию

Чтобы поддерживать эту сложную систему «подпорок», требуется огромная энергия. К тому же отрицание и подавление злости дезориентируют нас: гнев — это сигнал, что кто-то или что-то нарушает наши границы, угрожает нашей эмоциональной или физической безопасности, нашему месту в группе, идентичности и так далее. Лишившись такого важного «красного флажка», мы оказываемся гораздо более беззащитны.

Отрицание гнева сильно портит отношения с людьми: злость помогает идентифицировать, что то, как ведёт себя другой, для нас неприятно или неприемлемо, и, возможно, отрегулировать эту ситуацию. Но когда человек вынужден отрицать гнев даже на уровне внутренних ощущений, это приводит либо к тому, что он обращает гнев на себя, либо к тому, что он пассивно проявляет агрессию. Это, в свою очередь, усиливает гнев и всё больше вынуждает отрицать и вытеснять эмоцию.

Страх сильных чувств возникает, когда люди не разделяют эмоцию и её немедленное выражение. Гнев, пожалуй, одно из самых мощных чувств — поэтому на него наложено особенно сильное табу. Так, психолог в ответ на предложение «попробовать почувствовать свой гнев и неудовольствие в контакте с людьми» может услышать от клиента: «И что мне теперь, всем морду бить?» Это как раз пример того, как человек не различает чувство и реакцию.

Такая неразделённость эмоций и немедленных реакций на них в психотерапии называется «отреагированием». В этом случае у человека нет сил или психических конструкций, чтобы удержать чувство внутри себя, несколько его трансформировать и только потом выбрать реакцию, которая будет уместна. Вместо этого он немедленно выплёскивает из себя злость — и не всегда в прямой форме. У многих табу на агрессию в отношении других людей настолько сильное, что злость на них превращается в ненависть к себе и выражается, к примеру, в самоповреждениях или рискованном поведении.

Ещё один пример немедленного непрямого выражение злости — пассивная агрессия. Это явление получило своё название в сороковые годы прошлого века — его корни как раз в установке, что гнев абсолютно неприемлем. Пассивная агрессия позволяет не выражать его прямо, но сделать так, чтобы другой человек почувствовал себя плохо, в конце концов разозлился на нас и, может быть, избавил от своего присутствия или от дел, которые не хочется выполнять. Это непрямые проявления злости: распускание слухов за спиной, закатывание глаз, разнообразные «двойные послания», когда человек озвучивает противоречивые просьбы или фразы или же говорит словами одно, а мимикой противоположное; а также различный саботаж — забывание, просрочивание, регулярные опоздания.

Разрешение на чувства

Почему хорошо быть в контакте со своим гневом? Как мы уже сказали выше, то, что вы не осознаёте злость, ещё не означает, что вы не злитесь. Скорее наоборот: из-за того, что вы не осознаёте свои чувства, вы теряете возможность контролировать то, как они проявляются. А ещё люди, не чувствующие свою злость, хуже понимают себя, свои потребности, желания и ограничения. Чтобы понимать, что нам нравится, нужно уметь различать то, что не нравится совсем. Любые онлайн-споры — замечательная площадка, чтобы увидеть, как люди борются с плохо осознаваемой агрессией. От простого отреагирования — оскорбить другого человека, перейти на личности, крепко выразиться — до более тонких — обесценить что-то важное для других, высказать циничное замечание, потроллить.

У многих в таком случае возникает вопрос: а можно ли выражать злость этично? Да, это возможно. Первый шаг на пути к экологичному и цивилизованному выражению гнева — разрешить себе злиться. Это не означает, что вы должны позволить себе неконтролируемые вспышки агрессии, — речь о том, чтобы именно разрешить себе ощущать гнев на уровне эмоций, внутри. Кстати, даже на этот шаг иногда уходят годы психотерапии. В нашем обществе очень сильны идеи сакральности: например, нельзя злиться на родителей, особенно на мать, потому что она свята, на людей старшего поколения, на умерших и погибших, в некоторых сообществах считается неприемлемым злиться на авторитетных людей: преподавателей, учителей, начальников. Разрешение себе испытывать любые чувства — огромный шаг.

> Злость чаще всего персональна. Даже когда человек утверждает, что терпеть не может определённую группу людей, чаще всего его разозлил кто-то очень конкретный, обладающий подобными или сходными признаками

Важно понять, что именно вызвало гнев. Предмет агрессии часто смещён, и придётся много раз задать себе вопрос «Что меня в этом злит? На что и на кого я злюсь на самом деле?», чтобы нащупать окончательный ответ. Злость чаще всего персональна. Даже когда человек утверждает, что терпеть не может определённую группу людей, чаще всего его разозлил кто-то очень конкретный, обладающий подобными или сходными признаками.

К примеру, женщина-чайлдфри, утверждающая, что ненавидит «детных», таким образом может выражать гнев на свою мать (у которой, несомненно, есть ребёнок) и на остальных членов семьи. А женщина с форума о материнстве, выражающая злость на «свободных от обязательств и безответственных чайлдфри», может в реальности злиться на своего мужа, который не разделяет с ней тяготы по воспитанию ребёнка и действительно ведёт себя, словно освободился от обязательств.

Эти два первые шага, которые к самому выражению злости и не относятся, самые сложные. Когда настоящий объект гнева найден, возникает вопрос, что делать — но уже скорее не со злостью, а с нарушением границ, угрозой или дискомфортом, которые, как мы помним, и порождают гнев как защитную реакцию. Когда злость ситуативна, а обстановка в целом безопасная, хороший вариант — сказать адресату о своей злости или о том, что какое-то поведение неприемлемо, используя «я-сообщения» (то есть говорить о собственных чувствах и пожеланиях, стараясь не скатываться в прямые обвинения и оскорбления). В ситуации, где озвучивать гнев небезопасно, лучше постараться покинуть проблемное место, что бы это ни было — вечеринка с неприятными людьми или компания, где плохо обращаются с сотрудниками. Наконец, самый сложный вариант — гнев, который то и дело возникает в близких отношениях в ответ на те или иные действия партнёра, родственника, ребёнка. Здесь может помочь парная или индивидуальная психотерапия: то, что реакция возникает регулярно, может указывать на какую-то более сложную проблемную ситуацию.

В любом случае помните: идея, что злость — «плохая» эмоция, от которой нужно поскорее избавиться, безнадёжно устарела. Прислушивайтесь к себе и своим чувствам — возможно, именно гнев станет толчком, который поможет понять, на какие ситуации в вашей жизни стоит обратить внимание и где нужны перемены.

РАССКАЗАТЬ ДРУЗЬЯМ
пожаловаться
Fb ВК 245
14 КОММЕНТАРИЕВ
Подписаться на еженедельную рассылку Wonderzine
Ваш e-mail...
ПОДПИСАТЬСЯ

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ
Думать сердцем: Как и зачем развивать эмоциональный интеллект — ЖИЗНЬ
От печали до радости: Что такое эмоции и зачем они нам нужны — ЖИЗНЬ
Чувства и предубеждения: Почему мы плачем и это нормально — ЗДОРОВЬЕ
Чеклист: 10 признаков того, что вам пора обратиться к психологу — ЖИЗНЬ
«На родных не обижаются»: Как семейные мифы ломают нам жизнь — ЖИЗНЬ

Другие статьи по темам
СЮЖЕТ Жизнь
ЛЮДИ Яна Шагова
ПРОЧЕЕ Психология Эмоции Гнев Злость

Комментарии

КОММЕНТАРИИ ЗАГРУЖАЮТСЯ
Авторизуйтесь чтобы можно было оставлять комментарии.
ПОДПИСАТЬСЯ

Первая полоса
ЖИЗНЬ
Ссылка дня: Что известно о Дарье Треповой, обвиняемой в убийстве Владлена Татарского
Юлии Цветковой отменили оправдательный приговор
«Столкнулась с карателями в медицинской форме»: Мария Пономаренко рассказала о насилии в СИЗО
В Москве проходят обыски у сотрудников «Мемориала»
Новые данные: в 27 регионах России наблюдается генерализованная эпидемия ВИЧ
Sota: политикесса Эльвира Вихарёва была отравлена солями тяжёлых металлов
Мария Певчих возглавила ФБК
Марина Лошак ушла с поста директора Пушкинского музея
Олеся Кривцова уехала из России
«Всё, везде и сразу»: итоги премии «Оскар-2023»
Минюст назвал «иноагенткой» феминистку Нику Водвуд
«Я не успела проститься с моей сценой»: Лия Ахеджакова поблагодарила зрителей за поддержку
Папу Маши Москалёвой приговорили к двум годам колонии за «повторную дискредитацию армии»
В России появится учебник по семьеведению
КНИГИ
Что читать сейчас: «Сердце-зверь», «Незначительная деталь» и другие актуальные книги

© 2023 Wonderzine. Онлайн-журнал об интересах и возможностях современных женщин. Использование материалов Wonderzine разрешено только с предварительного согласия правообладателей. Все права на картинки и тексты принадлежат их авторам. Сайт может содержать контент, не предназначенный для лиц младше 16 лет

Мы используем cookie, чтобы собирать статистику и делать контент более интересным. Также cookie используются для отображения более релевантной рекламы. Вы можете прочитать подробнее о cookie-файлах и изменить настройки вашего браузера.